

「試合日程とトレーニング期分けの諸問題(下)」スポーツ・トレーニング理論と実際(9)

著者	村木 征人
雑誌名	Training journal (月刊トレーニング・ジャーナル)
巻	10
号	3
ページ	64-67
発行年	1988-03
URL	http://hdl.handle.net/2241/102786

試合日程とトレーニング期分けの諸問題——下

村木征人（筑波大学体育科学系）

2. 陸上競技にみられる 試合日程上の問題

2-1. 日本国内カレンダー

現在の日本陸上競技界（マラソン・駅伝を除く）の試合日程を事例に、具体的に検討してみよう（図3）。

日本の試合日程の特徴は、中学・高校生のジュニア競技者と、大学・社会人選手との基本的な試合配置に大きな違いがみられる。

前者は5月中旬の県予選から、8月初頭の全国高校総体（インターハイ）を頂点とする試合日程が準備され、中間段階を経て、後期には各県で国体予選、新人戦、国体等へと比較的系統立った内容の年1周期性がみられる。

一方、後者（特に東日本学生競技者）はすべての主要試合（関東学生、日本学生、日本選手権）が、5月中旬から6月上旬に密集する。海外での国際競技に臨むごく一部の選手以外は、実質的に6月中旬までで主要日程は途切れ、夏から秋にかけては県、並びに地域選手権と一部の国体種目が散発的に残されるのみである。

現行の日本選手権（日本陸連主催）は、6月上旬に開催される。この期日は、伝統ある陸上競技であっても、それほど固定化されてきたものではない。メキシコ・オリンピックの翌年（1969年）から1976年の8年間試行されたこともあり、一昨年（1985年）に再移動されたばかりである。またそれ以前1977～1984年の8年間は、10月に国民体育大会（日体協主催）と前後して開催されてきた（図3）。

6月上旬開催変更の主たる理由は、以下の諸点と考えられる。

第1に、10月開催では主要選手が、ヨーロ

ッパを中心とする国際主要試合日程（3月下旬～8月に集中）の消化のあとで、積極的な参加が得にくく、制度的には国内の最重要試合であるべき日本選手権が、トップ・アスリートにとって実質的な価値低下が顕著となったことにある。

第2に、国際的な主要試合に先立つ、日本代表選手の選考競技会として、日本選手権を位置づけ、その権威を高める必要性が生じた。

第3に、国民的（社会的）評価が高く、下部組織（各県陸上競技協会）の最重要試合でもある国体開催時期との競合を避けることにあった。

一方、日本学生対抗選手権大会（日本IC）は、戦後1969年までの19年間は、6月ないし7月の開催であったが、1970～1985年の16年間は9～10月の開催となり、再び昨年より6月初旬に移動された。

また、秋季国体の開催時期は、1週間程度前後することはあってもほぼ一定であるが、陸上競技の種目を網羅するものでなく、年ごとに開催種目の変動があり、専門的な競技会として価値は年々低下する一方である。

これらの結果、特に陸上競技のマラソンを除く一般種目の、中心的存在でもある学生競技者にとって、昨年来国内での主要競技会は、5月中旬から6月初旬に密集し、逆に、夏から秋にかけての長期間、系統性のない散発的な競技会が残されるのみとなった。

上記の措置は、国際競技を必要とするごく一部のトップ・アスリート（現在のオリンピック候補・強化指定競技者）を対象として、国内試合体系のトップ競技会のための移動を図ったにすぎない。ましてや、学生競技者の最高試合までも同時期に開催し、国内の主要日

月	日本試合日程	日本ジュニア
1	15 大阪室内	
2		
3	15 神戸室内	
4	25 29 春季招待陸上	
5	10 東京国際 15～17 関東学生 地域実業団	〈県 I H 予選〉
6	5～7 日本学生 13・14 日本選手権 (兼世界選手権)	19・21 〈地域 I H 予選〉 27・28 全日本Jr.選抜
7	〈各県選手権〉 14 ユニバーシアード 22 アジア選手権 26	1 5 〈全国 I H〉 地域中学陸上競技選手権 22・23 中学選手権
8	〈各県団体予選〉 〈地域選手権〉 24 世界選手権大会	
9	6 23 東京国際	〈県民大会〉 〈新人戦〉 etc.
10	3・4 日本実業団 11 浜松リレー 18 実業団 V S 学生 26 沖縄国体 30	17・18 Jr.オリンピック 国体
11		
12		

月	欧州試合日程	U S A
1		16 USA-Mobil
2	各国室内選手権	室内グランプリ・シリーズ
3	21・22 欧州選手権 6～8 世界室内選手権	27 全米室内選手権 6～8 世界室内選手権 13～14 NCAA室内選手権
4		大学対抗競技 招待競技 シリーズ
5	IAAFグランプリ(GP)	地域大学対抗選手権
6	7 モスクワ(URS) 23 プラハ(TCH) 30 スtockホルム(SWD)	3～6 NCAA全米学生選手権 16～20 全米Jr.選手権 23～27 全米選手権(DG)
7	2 ヘルシンキ(FIN) 4 オスロ(NOR) 6 ブタペスト(HUN) 8 ベルリン(GDR) 10 ロンドン(GBR) 13 ニース(FRA) 〈ユニバーシアード〉 22 ローマ(ITA) 〈各国選手権〉	24～26 USオリンピック フェスティバル
8	6～9 欧州Jr.選手権 14 ロンドン(GBR) 16 ケルン(FRG) 19 チューリッヒ(SUI) 21 ベルリン(FRG) 29	8 16 パン・アメリカン大会 29
9	6 世界選手権(ローマ) 11 GP-Final ブリュッセル(BEL)	6 世界選手権
10		
11		
12		

図3 1986年陸上競技年間主要試合日程の比較

程を短期間で事実上終えてしまうのは、次代を担う次席競技者らの競技力の向上にとって、決して得策ではないであろう。

また、冬期のイベント的な室内競技会の開催にしても、トレーニング期分けに基づいた年間の試合計画として位置づけられるもので、日本のトレーニング環境の改善に役立つものでなくてはなるまい。

一方、学生競技者に比べて、比較的系統立った試合配置であった高校生にも、国際陸連によるジュニア世界選手権大会の開催(1986年より隔年)と、ジュニア競技の国際化が波及しつつある。日本陸連主催の新たな選考競技会も加わって、高校生レベルでも既存の試合体系との摩擦が生じつつあるのが現状である。

2-2. 欧州・国際カレンダー

ヨーロッパ陸上競技界では、地理的な気候・気象条件を背景に、最高業績の達成を目指すトップ・レベル競技での豊富な実践試行と、主に東欧圏の専門家によるトレーニング実験、並びに理論研究とが両輪となって、1970年代に現在の年二重周期のトレーニング・システムが確立された(図4)。

試合期の1つは、2月を中心とする1月末から3月初頭の室内試合期である。もう1つは、6～8月を中心とする屋外試合期である。これらはともに、各国内の選抜・選考、国際招待競技会、並びに各国対抗競技会を経て、当該試合期の最後にヨーロッパ選手権、またはカップ(ともに隔年開催)、さらには世界選手権等の最重要試合が体系的に配置される。

ヨーロッパで、室内試合期を含めた年間二重周期システムが可能となったのは、厳寒期での専門的訓練の日常的な取り組みを可能にする、室内陸上競技場のトレーニング拠点づくりが各地に普及したことによる。日本では、厳寒期のトレーニング拠点が皆無のまま、1日限りの特設会場で、室内競技会のみがイベント的に開催されている。願わくば、各地のトレーニング拠点としての室内競技場建設推進アピールのイベントとして活かされたいものである。

上記の年間二重周期での、基本的なトレーニング期分けは、以下に区分される。

第1周期：10～1月の3.5～4カ月を一般的／専門的準備期、2月を中心に約1.5カ月を室内試合期。

第2周期：3～5月の約2.5～3カ月を準備期、6～8月を中心に約3～3.5カ月の屋外試合期、そして約3～4週間の移行期。

2-3. 米国カレンダー

広大な国土を持つアメリカでは、各地の気候条件によって若干の違いもあるが、基本的には高校・大学のスクール・カレンダーに基づいた、伝統的なスポーツのシーズン制に準拠している（図5）。

イン・ドア競技（特に東部・中西部を中心）は12月末から3月初めの約2カ月間。続くアウト・ドア競技は3月中・下旬から6月第2週までの約3カ月、主に春のスポーツとして、

他の野球、バレーボール、水泳、テニス、ゴルフ、体操競技らとともに、年1周期制を崩していない。

世界的にもユニークな、アメリカ国内の大学対抗競技システムの一環として発展したもので、試合日程の基本は、あくまでも国内のスクール・カレンダーにあり、ヨーロッパの年二重周期とは本質的に異なる。

シーズン中の学生競技者は、大学対抗競技選手として球技と同様な、対抗戦シリーズに毎週のように動員され、シーズン末の地域大学対抗選手権、並びに全米学生対抗選手権で日程を終え、個人的な資格で最終の全米選手権に臨むことになる。

1960年代まで、アメリカもこの豊かなレジャースポーツによって世界の陸上王国であった。しかし、1970年代には、ソ連・東欧圏を中心とする欧州勢の競技力接近に伴い、学生選手のオフ・シーズンに当たるオリンピックでの国際競技力の低下は顕著になってきた。

1970年代末から、国際スポーツ界のオープン化と呼応して、アメリカ国内で世界に先駆けた公認賞金競技と競技者基金（Athletic Fund）の採択、トップ・アスリートのエージェント機能を果たす全米規模の、種々のナショナル・クラブの創設等々が相次いだ。

これらは、大学卒業後もトップ競技活動を継続する選手を増大させ、今日では、大部分の国際的ハイ・レベル競技者は、主要舞台を

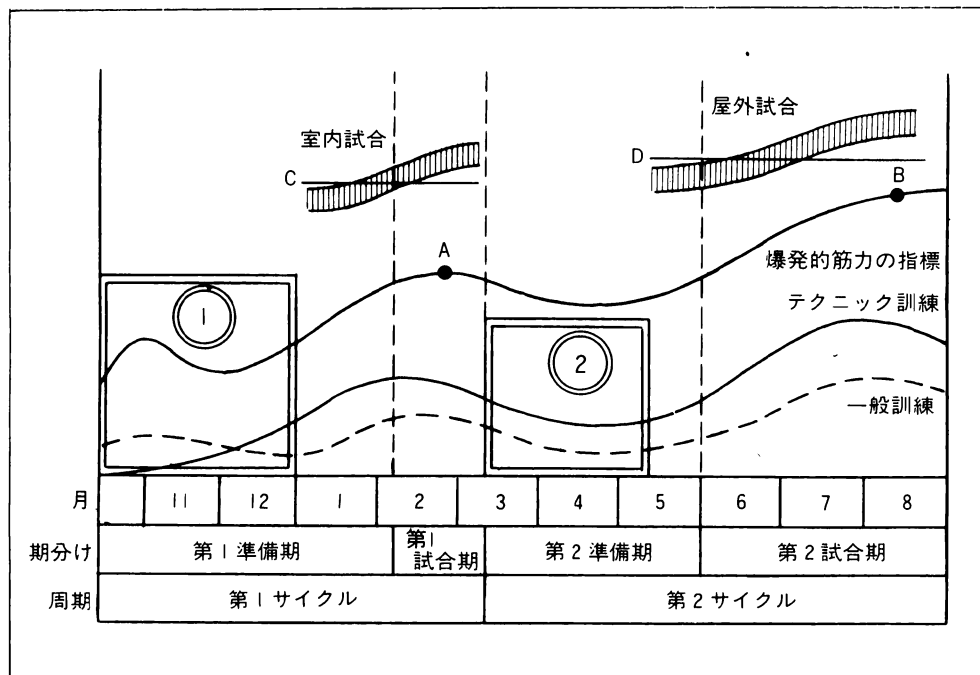


図4 ヨーロッパ陸上競技界の年間二重周期と筋力集中方式(①、②)に基づく年間の期分けとトレーニング配分のモデル(ベルホジャンスキー、1980)

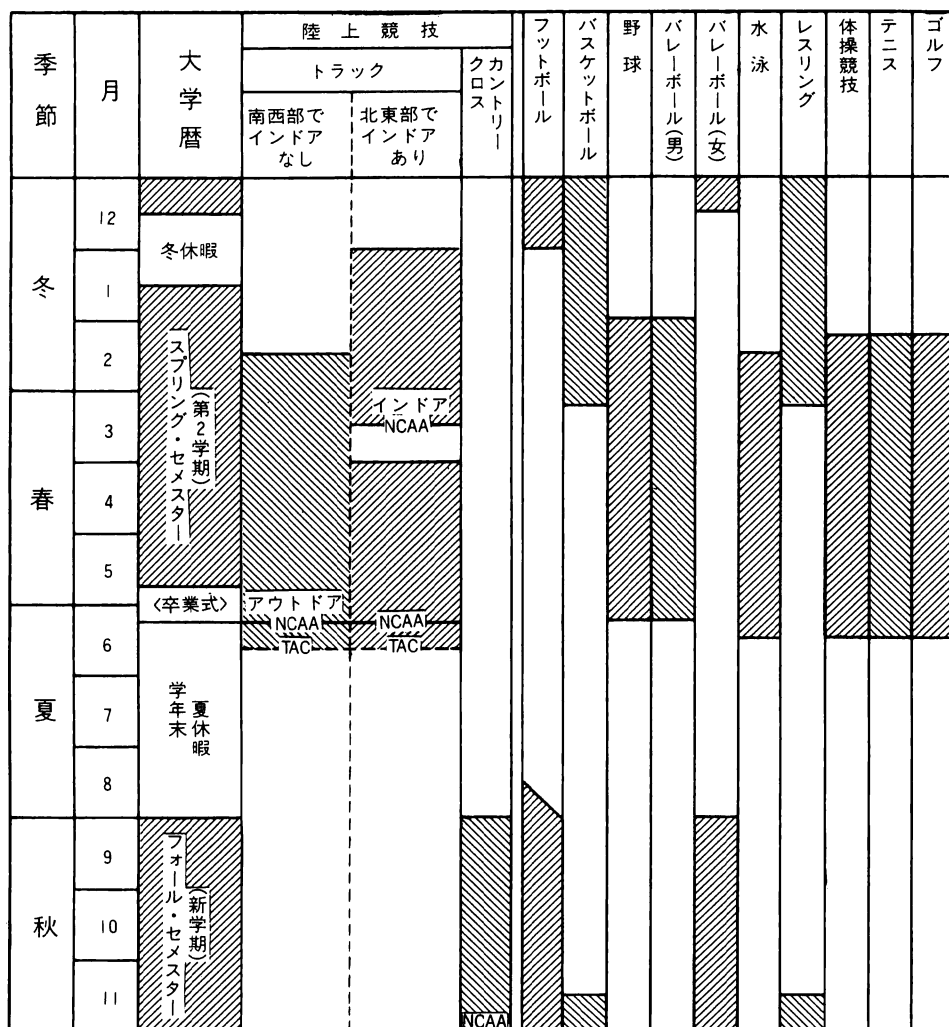


図5 アメリカの大学対抗競技スポーツ (Intercollegiate Athletics) のシーズン制。大学暦のセメスターを中心に試合日程が生まれ、季節の名を取ってそれぞれに Winter Sports、Spring Sports、Fall Sports に分けられる (村木、1982)

6月第2週の全米選手権後のヨーロッパ・サーキットに置いた国際カレンダー指向である。

3. まとめ

世界のスポーツ界はヨーロッパ・アメリカを中心に、その経済・文化的基盤のうえに、それぞれの気候と風土条件のなかで独自のスポーツ・システムを発展させてきた。そして、それぞれの伝統を守りながら、トップ・レベルでの急速な国際化に対しては、個別の特殊な対応が顕著である。

陸上競技では日本国内における冬期のトレーニング条件は、室内競技施設に完備してきたヨーロッパ各国に比べれば、まさに「ウサギ小屋」以下の劣悪さで皆無である。また、アジア・モンスーン地帯の東端に位置する我が国の梅雨から盛夏にかけては、アジア各国とともに、決してスポーツに向いた時期ではあるまい。しかし反面、春(4～5月)、秋(9～10月)の気象条件は、ヨーロッパにないよさでもあろう。

今日、日本でも少数ながら、国際水準に到達したハイ・レベル競技者の活動はますます国際化(ヨーロッパ化)し、国内での一般競技者とはその活動舞台(競技会)の違いがより顕著になる傾向にある。国内試合日程の国際化——ヨーロッパ指向は、該当するごく一部の競技者にとっては不可欠である。しかし、であるからといって国内の基本的試合日程までを、我が国の気候・気象条件、並びにトレーニング環境・施設条件を軽視して欧州化指向とするのは、日本、並びにアジアの陸上競技界にとって益するものが少ないであろう。

連盟・協会は、国内で義務づけられる参加試合を必要最小限にとどめ(オリンピック等の代表選抜用試合に限り1～2回以内)、少数のハイ・レベル競技者に対しては、個別により上級の国際指向に便宜を図ればすむのである。その際に少なくとも、主要な国際試合に日本を代表し派遣する、選手の選抜規準、選抜手順、原則等をあらかじめ明示し、途中変更のないことが肝要であろう。